NUMÉRO
62
Avril – Mai 2013

Le Morse

JOURNAL BI MENSUEL du TARBES Nautic Club

Challenge du TNC

Le club organise des rencontres sportives amicales, valorisant l'investissement des enfants de l'école de natation : 162 jeunes ont participé à la 2ème étape des 18 et 20 février. Certains jeunes n'ont pas pu participer pour des raisons diverses, mais le règlement ne permet aucun rattrapage. Voici les premiers par catégories et par challenge après la 2ème étape :

Challenge Marsouins :

- Fille (04 - 05) Lou Ann GERME
- Fille (06 et +) Amina AIJANE
- Garçon (02 - 03) Haïtam EL AYADI
- Garçon (04 - 05) Jean-Frédéric BALLANGER ex aequo avec Mathis DUPORT
- Garçon (06 et +) Jérémy ROSATO

Challenge Dauphins :

- Fille (01 et -) Célia NAVARRO
- Fille (02 et 03) Iman BOUABDELLI ex aequo avec Ornella RICHOU
- Fille (04 et +) Mayssa ZEDIRA
- Garçon (01 et -) Yanis ROMDHANI
- Garçon (02 et 03) Mathys VENANCIO
- Garçon (04 et +) Léo DE ANTONI

Challenge Requin :

- Fille (01 et -) Laura ZULIAN
- Fille (02 - 03) Eve DALVERNY
- Fille (04 et +) Laura COARRAZE
- Garçon (01 et -) Enzo SOULAN
- Garçon (02 - 03) Thibault MENEGUZ
- Garçon (04 et +) Lukas MOUTY-NOSPELLE

Le classement de la 3ème étape se trouvera sur le site du club et les récompenses seront données lors de fête du club le jeudi 13 juin, avec le tirage de la tombola.

Portrait Christine CONTE

Christine est née le 18 mars 1967 et habite à GARDERES. Elle est mariée à Michel et à 2 enfants, qui ont nagés au club : Thomas 17 ans et Laurène 19 ans. Christine est originaire de PAU et s'est installée à GARDERES en 1996 avec son mari technico commercial. Christine se rapproche du T.N.C. lors de l'inscription de Laurène. Lorsque sa fille passe dans le groupe « Avenirs » avec Johann, Christine devient progressivement bénévole, tout d'abord au meeting de TARBES, puis au comité directeur. Elle succède à Nadine FORGUES pour la gestion de la trésorière en 2008.

Elle fait parti des membres très actifs qui veulent proposer un accueil de qualité lors des différentes organisations du T.N.C. Elle fera partie des bénévoles qui auront permis la réussite du 1er Trophée Lucien ZINS organisé à Paul Boyrie en juin 2009. Ce fut la première fois que le club organisait un championnat de France et Christine a fait partie des bénévoles qui n'ont pas compté leur temps pour permettre cette réussite pleine et totale. Christine a pris ensuite le secrétariat, non plus en tant que bénévole, mais en tant que salariée et s'occupe de la permanence, du secrétariat et du suivi comptable. Christine est très appréciée grâce à son accueil très chaleureux. Malgré son statut, Christine tient à garder ses missions de bénévoles pour les organisations et gère la répartition des postes aux meetings organisés à TARBES

Mon arrivée au T.N.C.

Je m'appelle Gabriela CARVALLO et suis portugaise. Je faisais de la compétition au Portugal au Club « Académico de Viseu Mataeco ». Je suis arrivée en France il y a quelques mois pace que mon père a été muté sur TARBES. Nous sommes venus le rejoindre car cela faisait déjà 2 ans qu'il était en France. Des connaissances et amis nous ont indiqués le Centre Nautique Paul Boyrie pour essayer de continuer la pratique de l'entraînement de compétition dans un club. Le TARBES Nautic Club nous a proposé d'essayer et le 12 février, j'ai fait mon premier entraînement avec Johann et le groupe Avenirs. J'ai aimé l'ambiance du club et je ma mère m'a alors inscrite.

Gabriela C

Record du club

Suite aux différentes compétitions effectuées depuis l'édition du dernier Morse, 1 nouveau record du club a été battu :

- Nicolas RIGAUX au 200 NL (15 ans) 2'07''94
- Nicolas RIGAUX au 1500 NL (15 ans) 2'07''94

Mode d'emploi : l'âge des records est pris en compte sur la date calendaire, soit entre le 1er janvier et le 31 décembre. Un jeune né en 1995, a donc 16 ans jusqu'au 31 déc 2011).

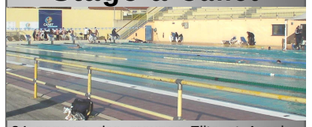
Record du meeting de Tarbes

Lors de la prochaine édition, les nageurs seront confrontés aux records établis depuis la création du meeting. Ces records deviennent maintenant très relevés. Voici les nageurs du TNC inscrits :

- Anaïs RODRIGUEZ au 50 NL (Espoir) 27''78
- Anaïs RODRIGUEZ au 100 NL (Espoir) 59''64
- Anaïs RODRIGUEZ au 50 Dos (Espoir) 31''37
- Fanny GARRUCHET au 50 Brasse (Espoir) 34''60
- Fanny GARRUCHET au 100 Brasse (Espoir) 1'17''10
- Fanny GARRUCHET au 200 Brasse (Espoir) 2'46''97
- Benjamins DESCARGUES au 200 Dos (Espoir) 2'16''50

D'autres vont peut-être s'y rajouter, les 11 et 12 mais prochain !?...

Stage à Canet



24 nageurs des groupes Elite et Avenirs partiront 5 jours en préparation à Canet-en-Roussillon

Sélection Coupe de France des Régions

Nicolas RIGAUX vent d'être sélectionné dans l'équipe régionale de la Coupe de France pour les 10 et 11 mai à Toulouse

Appel aux bénévoles Meeting de TARBES

Notre traditionnel meeting de TARBES fêtera sa 23ème édition les 11 et 12 mais. L'accès à ce meeting est plus facile que les années précédentes, des clubs qui ne venaient plus sont susceptibles de revenir participer

Le comité d'organisation est en pleine préparation pour offrir les meilleures conditions pour maintenir la réputation que le TNC s'est construite. Cependant, nous avons besoin de vous pour assurer de nombreuses taches qui ne nécessitent aucune compétence particulière : tenir un stand, la buvette, ramasser les fiches de courses, aider à la préparation de la restauration, …

Une réunion préparatoire, ouverte à tous les bénévoles intéressés est prévu le jeudi 18 avril à 18h00. **Venez nombreux !!!**

Dans ce numéro

Plus d'informations, plus brèves, plus lisibles, N'hésitez pas à donner des suggestions si vous estimez que certains sujets pourraient être évoqués. Merci d'envoyer vos remarques à redaction@tarbesnc.org

Tombola du TNC

Le club organise cette année et pour la première fois depuis son existence une super tombola. L'objectif est bien entendu de rapporter un peu d'argent pour équilibrer un budget qui devient difficile à équilibrer avec le contexte que nous connaissons tous. Des super lots ont été achetés (TV, VTT, Appareil photo numérique), auxquels s'ajoutent de nombreux lots, grâce à la participation active de différents partenaires. La liste des lots est disponible sur le site internet du club Dans la rubrique « Le Club » puis « Tombola du T.N.C. ». Le plus délicat aujourd'hui va être de vendre un maximum de ticket et cela ne pourra se faire sans la participation active de tous les adhérents du club. Il a été donné un carnet de 10 tickets à vendre à tous les groupes (sauf Handisport, Masters, Adultes, Adultes midi, Aquagym, Acclimatation où des carnets sont proposés sur demande. En même temps, les organisateurs sont toujours à la recherche d'autres lots complémentaires. N'hésitez pas pour participer activement à la vente de tickets, pour 1 € seulement, l'effort de tous permettra d'aider le club. Un concours du meilleur vendeur est également lancé et le gagnant se verra attribué deux places de cinéma et deux menus Mc Donald.

Tombola du TNC

Nom : .....
Prénom : .....
Tél : .....

Tombola du Tarbes Nautic Club — 1€

Tirage le 13 juin 2013 à 18h pendant la fête du club

1er Lot : 1 TV LCD
2ème Lot : 1 VTT Adulte
3ème Lot : 1 Appareil Photo Numérique
… Et de nombreux autres lots !

TARBES NAUTIC CLUB
www.tarbesnc.org – 05.62.34.00.51

Championne de France Jeunes

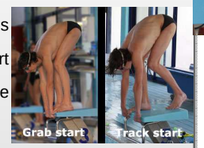
Laura PAQUIT s'est illustrée en remportant le titre de Championne de France Jeunes réunissant les meilleurs nageurs français âgés de 14 à 18 ans. Ce titre fait suite en juillet dernier au titre de championne de France Cadette. 10 jours plus tard, Laura décrochera un magnifique podium aux championnats de France Elite 3ème au 200 Brasse. Vous pourrez suivre sa course en différé sur le site du TNC

Le Départ plongé

Nous allons voir ici les différentes étapes d'un départ plongé tel qu'il peut être réalisé en compétition. Le but de ce plongeon actif étant de ressortir loin, avec une vitesse élevée. Il faudra alors prendre une position qui permette à la fois :

- de se mettre en action rapidement pour partir vite,
- d'être stable (sans déséquilibre) pour attendre le signal du départ sans crispation.

Deux types de départ peuvent être effectués :



le Grab start : vous aurez les 2 pieds à l'avant du plot. Le poids de votre corps doit reposer sur l'avant des pieds et non sur les talons. Les mains sont accrochées à l'avant du plot.

le Track start : vous aurez un pied accroché à l'avant du plot et un pied en retrait (position du starting-block). Le poids de votre corps repose essentiellement sur la jambe arrière. Les mains sont accrochées à l'avant du plot.

Poussée :

pour **le grab start**, au signal de départ, de façon simultanée :

- les bras tirent sur le plot et s'élèvent vers l'avant,
- la tête se redresse, le regard fixé vers la ligne d'horizon,
- les jambes impriment une forte impulsion sur le plot.

Pour le track start, la position des pieds ne permet pas de pousser autant sur les jambes. Cet inconvénient doit être compensé par une forte traction sur les bras qui permet de faire basculer le corps vers l'avant et participe (…) *Suite p 3*

Laura PAQUIT, Championne de France Jeunes, mais aussi 3ème Toutes Catégories aux France Elite, filmé en direct sur Eurosport

Alors que Nicolas RIGAUX disputait les France Jeunes avec Laura, 14 autres se préparent pour la Finale du Micathlon EDF

Résultats !

6 nageurs ont disputé les Championnats de France de Nationale 2 à Saint Yrieix sur Charente du 22 au 24 Mars dernier. 5 des 6 nageurs ont disputé des finales avec des performances très intéressantes, notamment pour Nicolas RIGAUX qui se qualifie aux Championnats de France Jeunes sur le 100 Dos et 200 Dos. Nicolas a donc rejoint Laura PAQUIT à Chalon Sur Saône pour les France Jeunes, impressionné par le niveau, Nicolas a du mal a trouver ses marques mais réitère ses meilleurs chronos. Quant à Laura PAQUIT qui n'avait pas fait les Nationale 2 car de niveau supérieur, elle réalise son meilleur chrono sur le 50 Brasse en 34''93 et en série et en finale) puis aborde son objectif de podium sur son épreuve de prédilection : le 200 Brasse. Laura se classe 2ème en série en 2'38''14, puis 1ère en demi-finale en 2'35''81 et enfin 1ère et donc championne de France sur le 200 Brasse en 2'34''82. Laura concrétise enfin cette place de championne qui fait suite au premier titre décerné en juillet dernier aux France Cadets ;

Les résultats Interclubs positionnent le TNC comme 6ème meilleur club formateur Régional

Eliminatoires MICATHLON

Suite aux éliminatoires 15 nageurs se sont qualifiés pour la finale Micathlon EDF : Jérémy A, Anne-Sophie A, Vincent C, Morgane B, Cécile C, Mathieu C, Niccolo D, Nils M, Paul M, Nicolas R, Théau R, Anaïs R, Guilhem T, Tristan V, Xavier E. Cette finale se fera les 27 et 28 avril à La Rochelle.

Etapes NATATHLON

Les benjamins ont commencé leur programme du natathlon avec la 1ère étape organisée le 17 mars à SEMEAC. Classement chez les filles : 6ème Hannah C, 10ème Emilie V, 12ème Margaux G, 13ème Gabriela C, 14ème Krystal D, 23ème Léna H, 24ème Emilie L, 25ème Maëlle B, 29ème Emeline D, 31ème Julie L, 34ème Juliette M, 37ème Laure M, 39ème Valentine M, 40ème Alix D, 43ème Manon R. Chez les Garçons : 4ème Jessy A, 9ème Gianni B, 10ème loïc L, 11ème Dominic S, 15ème Evan P, 16ème Sélim B, 21ème Timothée J, 26ème Tom M, et 27ème Paul L. La prochaine étape sera réalisée le 14 avril à AUCH.

Questions aux champions :

Cet article permet aux adhérents de poser des questions sur des sujets variés, mais en relation avec la performance, ou l'entraînement.

Question de Morgane B à Guillaume M : Dans les compétitions, comment sont répartis les nageurs dans les couloirs, et qu'est ce que veux dire série olympique ?

Réponse : En premier lieu, les nageurs sont identifiés, hormis le nom, prénom, date de naissance et club d'appartenance, à un temps chronométrique sur les nages réalisées. Ce temps est récupéré dans une base de données de la FFN. Si le nageur n'a pas de temps enregistré, plusieurs solutions sont possibles en fonction du règlement de la compétition : le nageur est engagé avec une mention AT (Absence de Temps) et sera réparti dans la première série ; le nageur est engagé avec le temps limite (qui correspond en général avec le temps de qualification) ou c'est l'entraîneur qui affecte un temps qu'il estime être en relation avec ce que le nageur est capable de faire. Une fois le nageur identifié avec l'épreuve qu'il va effectuer, affecté à un temps chronométrique, un logiciel spécifique affecte les nageurs dans les couloirs et dans les séries. Les meilleurs nageurs seront placés dans les dernières séries et au fur et à mesure du niveau des nageurs, ils se rapprocheront des premières séries. Le meilleur nageur sera réparti au couloir central (quand la piscine a un nombre de couloir impair) ou au couloir central de gauche (dans une piscine qui a un nombre de couloir pair lorsque l'on se trouve face à la plage de départ, le plot n° 1 se trouvant sur la gauche). Nous prendrons ici en exemple, le bassin olympique de Paul Boyrie qui a 8 couloirs : le meilleur nageur sera alors affecté au couloir 4, puis les autres répartis autour du premier partant du plus proche temps d'engagement au plus éloigné, réparti une fois à sa gauche puis à sa droite, puis à sa gauche, etc… Ce qui nous donnera : meilleur nageur couloir 4, 2ème au couloir 5, 3ème au couloir 3, 4ème couloir 6, 5ème couloir 2, 6ème couloir 7, 7ème couloir 1, 8ème couloir 8, puis ainsi de suite dans les séries précédentes : 9ème meilleur nageur dans l'avant dernière série couloir 4, etc…

On entend parler de série olympique. Cela concerne tout simplement les séries qui amèneront à une qualification en finale ou demi-finale et ce dans la même compétition, genre championnats. Le principe est alors de donner une émulation aux qualifiés potentiels, mais seulement sur les 3 dernières séries. Les meilleurs nageurs sont alors répartis dans les 3 dernières séries : le nageur étant alors dans la dernière série couloir 4, le 2ème avant dernière couloir 4, le 3ème avant avant dernière couloir 4, le 4ème dernière couloir 5, etc…

Conseil Technique : respiration et position de la tête

C'est l'un des principaux obstacles pour apprendre à nager. Contrairement aux autres sports, la respiration n'est pas spontanée en natation. Il est en effet impératif d'organiser l'inspiration et le souffle selon la technique de nage. Par réflexe, les nageurs débutant bloquent leur souffle, travaillent an apnée et se fatiguent rapidement. Il faut organiser sa respiration pour inspirer de suite après son expiration, au moment où la tête sort de l'eau pour la brasse, le papillon et le crawl. Les bons nageurs respirent par la bouche et le nez et prennent rapidement de l'air lors de l'inspiration. En dos, la respiration parait plus simple en l'absence de résistance aquatique à l'expiration, pourtant certains dossistes respirent mal avec des temps d'apnée. Il est capital de prendre conscience de sa respiration et de la travailler de manière à ce qu'elle soit le plus efficace. Pour souffler facilement dans l'eau, il faut positionner sa tête correctement dans l'axe du corps avec le menton rentré, un regard vers le sol et un auto-agrandissement du cou. Cela présente un avantage hydrodynamique en favorisant un positionnement et une glisse optimale. En outre le positionnement correct de la tête présente un avantage respiratoire, la trachée étant rectiligne, l'air est expulsé plus aisément. A l'inverse une tête trop en extension entrave ce phénomène

Johann N. (Solenne FIGUES – Natation magazine)

Le Départ plongé (suite)

à la poussée. Comme dans le grab start, les bras s'élèvent ensuite vers l'avant et, dans le même temps, la tête se redresse.

Trajet aérien

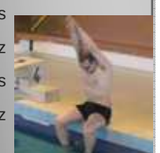
rentrez la tête dès que les pieds quittent le plot, et collez le menton contre la poitrine. Vous devrez alors adopter une position la plus profilée possible (tête rentrée, mains l'une sur l'autre, corps en extension), pour créer le moins de résistance possible lors de l'entrée dans l'eau.

Entrée dans l'eau et coulée :

lorsque vous entrez dans l'eau, tout votre corps doit passer par le même point. Vous pouvez vous le représenter en imaginant un cerceau posé sur l'eau dans lequel vous devriez passer.

Il est important de redresser l'orientation de votre corps immédiatement après l'entrée dans l'eau pour éviter une coulée trop profonde. Pour cela, inclinez vos bras vers la surface. A partir de l'entrée dans l'eau et pendant toute la coulée, veillez à conserver une position hydrodynamique pour perdre le moins de vitesse possible.

Les mouvements de coulée qui s'ensuivent sont identiques à ceux que nous avons vus dans les différentes pages consacrées aux virages.



Si malgré ces conseils, vous avez encore des difficultés, reprenez dès le début…